Paste de post în culori

Se vorbește mult despre dieta culorilor, despre proprietățile legumelor și fructelor în funcție de culori. Ultimele studii din domeniu arată că fiecare culoare reflectă tipul de fitonutrienți conținuți de acestea. Eu nu vreau să vă propun o dietă a culorilor ci un post…în culori! Sănătos și vesel.

Specialiștii au demonstrat că alimentele colorate au efecte diferite pentru sănătatea noastră.

Spre exemplu, fructele și legumele de ***culoare roșie*** conțin licopen, un antioxidant puternic ce stimuleaza regenerarea celulelor, reduce inflamațiile, reduce colesterolul, și păstrează glicemia la un nivel optim.

Substanțele antioxidante care se găsesc în vegetalele ***galbene și portocalii*** reduc riscul apariției cancerului, previn apariția afecțiunilor oftalmologice, a bolilor cardiovasculare și întăresc sistemul imunitar. Culoarea portocalie se datorează betacarotenului, nutrientul din care este sintetizată vitamina A. Supranumită și „vitamina pielii”, aceasta are proprietăți variate de refacere a epidermei și de stimulare a producției de colagen.

Fructele și legumele ***verzi*** sunt bogate în clorofilă, fier, fibre, calciu și vitamina C, cu rol esențial în prevenirea anemiei, îmbunătățirea metabolismului, scăderea tensiunii arteriale și prevenirea cancerului.

Bogate în fibre, proteine, acid folic, substanțe minerale și

vitamine, alimentele ***albe*** ajută la menținerea sistemului cardiovascular, reglarea tensiunii, reducerea nivelului de colesterol „rău” din sânge și reduc riscul de atacuri cerebrale.

Alimentele de culoare ***mov sau albastre*** sunt bogate în resveratrol, cel mai bogat antioxidant natural, care previne îngroșarea vaselor de sânge, menține elasticitatea acestora, repară celulele deteriorate de radicalii liberi. Acestui antioxidant puternic i se adaugă vitamina C, flavonoizi și luteina ce stimulează sistemul imunitar și previn inflamațiile.

Pentru rețetele din această săptămână, am ales ***verdele,*** pentru că e primăvară, iar verdele e culoarea naturii, a echilibrului și a armoniei, pentru că nutriționiștii spun că e indicată în curele de slăbire, având în vedere că reduce apetitul, dar mai ales pentru că în bucătăria italiană există o varietate impresionantă de rețete în…verde! Iată trei dintre cele mai gustoase și sățioase.

Pastă cu broccoli și cartofi

Ingrediente pentru 4 persoane

- 350 gr de pastă
- 200 gr de cartofi
- 300 gr de broccoli
- 1 ceapă
- două foi de salvie

- ulei de măsline
- sare și piper

1. Spălați broccoli și îi desfaceți în buchețele cât de cât egale, apoi îi puneți la fiert într-o oală cu apă sărată, nu trebuie să fiarbă prea mult, e mai bine dacă rămân ușor crocanți, *al dente.* Nu aruncați apa, pentru că o să vă fie de folos mai târziu. Puneți-i într-o strecurătoare, să se scurgă bine de apă.
2. Curățați cartofii și îi tăiați cubulețe, apoi îi fierbeți vreo 10 minute, cât să rămână și ei, la fel ca și broccoli, crocanți. Îi scoateți din apă și îi puneți de-o parte.
3. Într-o tigaie cu două linguri de ulei de măsline, puneți ceapa, tăiată mărunt, și o rumeniți ușor, adăugați cartofii și foile de salvie și amestecați mereu, până când se rumenesc și cartofii. Adăugați broccoli, sare și piper, lasați totul pe foc, vreo 2 minute, adăugând, dacă e nevoie, un pic din apa în care au fiert broccoli.
4. Între timp fierbeți pasta (*rigatoni sau fusilli)*, al dente, iar după ce ați strecurat-o, amestecați-o în tigaie cu sosul din broccoli și cartofi.
5. Dacă mâncați brânzeturi în post, puteți adăuga parmezan ras, dar și fără e gustoasă și foarte hrănitoare, un *piatto unico*, cum spun italienii, care ține de prânz, fără să aveți nevoie de felul doi.

Sunt multe rețetele de ***paste cu spanac***, mi-a fost greu să aleg una singură, în cele din urmă am ales două, care mi-au plăcut în egală măsură, pentru că sunt ușoare, simple și rapide.

Spaghetti cu pesto din spanac și nuci

Ingrediente pentru 4 persoane

- 350 gr de spaghetti
- 250 gr de spanac
- un cățel de usturoi
- o lămâie
- o mână de miez de nucă
- o mână de migdale decojite
- ulei de măsline
- sare și piper

1. Spălați spanacul și fierbeți-l în apă cu sare. Dacă folosiți spanac congelat, trebuie să-l puneți într-o strecurătoare, să se scurgă bine de apă, altfel sosul va ieși prea apos, fără consistență.
2. Puneți spanacul în robotul de bucătărie sau în blender, adăugați fructele uscate, sucul dintr-o jumătate de lămâie, 3 linguri de ulei de măsline și amestecați totul până când se omogenizează. Puneți usturoiul zdrobit (cu pumnul), după ce ați înlăturat germenul din mijloc, care poate altera gustul preparatului, și amestecați totul în blender. În fine, puneți sare și piper, după gust.
3. Între timp, fierbeți spaghetti într-o oală largă și nu foarte înaltă, astfel încât căldura să iradieze uniform. E important să nu umpleți prea tare oala cu apă, pentru că în timpul fierberii, pastele își măresc de trei ori

volumul. Strecurați spaghetti și amestecați-le în tigaie, cu sosul de spanac. În final, adăugați un pic de coajă de lămâie rasă. Parmezanul e facultativ.

A doua rețetă e pentru zilele de dezlegare la pește sau pentru cei care țin postul catolic și vinerea mănâncă pește.

Tagliatelle cu sos de spanac și anșoa

Ingrediente pentru 4 persoane

- 350 de gr de tagliatelle
- 500 de gr de spanac
- 1 ceapă
- 6 filete de anșoa (stoarceți bine uleiul)
- un plic de vegeta
- sare si piper

1. Fierbeți într-o oală un litru de apă cu vegeta, ca și cum ați face o supă. Spălați frunzele de spanac, iar după ce le-ați scurs de apă, puneți-le la fiert în supa vegetală, împreună cu ceapa tăiată mărunt și lăsați-le vreo 25 de minute, să fiarbă sub capac.
2. Lăsați să se răcească spanacul și puneți-l într-un mixer, adăugați două filete de anșoa, sare și piper, apoi blenduiți până când se omogenizează.
3. Între timp fierbeți *tagliatelle* (puneți puțină sare în apa în care fierb, pentru că sosul este destul de sărat), strecurați-le și amestecați-le cu sosul de spanac. Puteți decora fiecare porție cu un filet de anșoa. Parmezanul ras îl puteți adăuga la final, însă nu

e obligatoriu.

Poftă bun, post ușor și colorat.